

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 61 г. Йошкар-Олы «Теремок»**

ПРИНЯТО

педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад № 61 «Теремок»
Протокол от «30» августа 2021г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 61 «Теремок»
от 31.08.2021г. №37

Регистрационный № 45/21
от 31.08.2021 г.

ПРОГРАММА

«Здоровый малыш»

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 61 г. Йошкар-Олы «Теремок»**

г. Йошкар-Ола
2021 год

Содержание.

Пояснительная записка

Глава I Санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания детей.

1.1 Санитарно-гигиенические нормы и правила содержания ДООУ.

1.2 Гигиенические требования к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста во время непосредственно организованной деятельности.

1.3 Гигиеническое обучение и воспитание детей дошкольного возраста.

1.4 Санитарно-гигиеническое просвещение родителей и сотрудников.

Глава II. Питание.

Глава III. Физическое воспитание детей.

3.1 Методы физического воспитания

3.2 Средства физического воспитания.

3.3 Формы организации физического воспитания детей дошкольного возраста в ДООУ

3.4 Способы физического воспитания

3.5 Утренняя гимнастика.

3.6 Гимнастика после дневного сна.

3.7 Физкультурные занятия.

Глава IV. Лечебно-оздоровительная работа.

4.1 Система закаливающих мероприятий.

4.2 Летне-оздоровительная работа.

4.3 Лечебная физическая культура.

Глава V. Профилактика детского травматизма.

Глава VI. Система мероприятий по реализации программы «Здоровый малыш».

Пояснительная записка

*“Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье - это важнейший труд
воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в свои
силы”.*

В.А.Сухомлинский

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Произошедшие в нашем обществе перемены отразились на состоянии здоровья всех возрастных групп. Наибольшую тревогу вызывает здоровье детей и подростков. По официальным данным ежегодно общий уровень отклонения в здоровье возрастает на 6,7%. Это, не считая хронических заболеваний. У каждого ребенка в возрасте до года можно определить не менее трех различных заболеваний. Новая социально-экономическая действительность диктует необходимость формирования культа здоровья в сознании подрастающего поколения.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушение, отклонение, несоответствие нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Здоровье детей - богатство нации; этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди и есть крупные промышленные предприятия.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

- Физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.
- 25-35% детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня ниже возрастной нормы. Не секрет, что дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности. В настоящее время возрастает необходимость активной разработки и использования здоровьесберегающих технологий в

педагогическом процессе дошкольных образовательных учреждений, стимулирующих приобретение опыта ценностного отношения к своему здоровью уже в дошкольные годы. С этих позиций разработана **программа «Здоровый малыш»**. Она направлена на укрепление здоровья ребенка и его физическое воспитание, ориентирована на педагогов-практиков, осуществляющих повседневную работу с дошкольниками и их родителями.

В нашем детском саду созданы все условия для воспитания и обучения детей. Четко проводится режим дня с учетом всех гигиенических требований, широко используется целый спектр лечебно-оздоровительных мероприятий. В практику прочно вошло проведение физиотерапия, витаминотерапии, массаж, дыхательная гимнастика, профилактика ОРЗ и гриппа, квалифицированная коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей.

Оборудованы спортивные и игровые площадки. В каждой возрастной группе оформлены физкультурные уголки.

Наш детский сад осуществляет целенаправленную работу с родителями по пропаганде здорового образа жизни, используя интересные формы и методы «День открытых дверей», практический курс «Здоровая семья» (по запросам и интересам родителей), тестирование, анкетирование, совместные праздники и тематические вечера.

Медико-педагогическая деятельность коллектива обеспечивает хороший уровень двигательной активности, сформированности гигиенической культуры, положительных результатов в снижении заболеваемости и оздоровления детей.

Программа «Здоровый малыш» разработана и внедрена с 2021 г. (протокол №1 от 30.08.2021г.).

По мере необходимости с учётом изменяющихся обстоятельств программа своевременно корректируется и дополняется.

В коллектив разработчиков вошли члены Центра содействия укреплению здоровья воспитанников:

Исламова Э.Т.	- заведующая;
Зубарева З.Н.	- старшая медсестра;
Кутюкова Т.А.	- старший воспитатель;
Ахмедгалиева Л.Э.	- инструктор по ФИЗО;
Бучинская Л.М.	- педагог-психолог;
Трифорова Н.Н.	- шеф-повар;
Садовина Г.В.	- педиатр детской поликлиники № 4.

Нормативно-правовой базой разработки программы являются:

- Закона об образовании РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями на 2 июля 2021 года, редакция, действующая с 1 сентября 2021 года).
- Приказа Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального
- государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями от 21.01.2019 г. № 31).

- Постановления Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования» (с изменениями от 21.03.2019 г. № 292, от 25.05.2019 г. № 655, от 12.03.2020 г. № 264)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 года N 373
- Устава МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок»
- СанПиН 2.4.3648-20 " Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи." утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм». Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. N 61573. Введено с 01.01.2021г.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"(Зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 29 января 2021 г. № 62296). Введено с 01.03.2021г.
- СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 N 58824) с изменениями от 02.12.2020г. № 39, от 24.03.2021г №10.

Актуальность программы

Программа “Здоровый малыш” направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки. Перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически и психически здорового ребенка, способного выдержать нагрузки начальной школы.

Цель программы «Здоровый малыш» - создание оптимальных условий для становления ценностей здорового образа жизни, совершенствование двигательной активности детей и решение следующих **задач**:

Оздоровительные задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Обеспечение квалифицированной диагностики состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

Образовательные задачи:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развитие основных физических способностей у детей дошкольного возраста (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

3. Формирование у дошкольников элементарных представлений о своем теле и своих физических возможностях.

4. Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной активности и реализации их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, физической культуре, бережного отношения к своему телу, своему здоровью.

Принципы реализации программы

- Принцип научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- Принцип доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- Принцип активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- Принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- Принцип единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);
- Принцип систематичности (реализация оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично);
- Принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- Принцип оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня физического здоровья детей.
2. Снижение частоты случаев заболеваемости.
3. Положительная динамика физической подготовленности дошкольников.
4. Воспитание ценностей здорового образа жизни.

5. Улучшение материально - технической базы МБДОУ «Детский сад №61 «Теремок»

Программа включает в себя:

- Санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания детей.
- Питание дошкольника.
- Физическое воспитание детей.
- Лечебно-оздоровительная работа.
- Профилактика детского травматизма.
- Система мероприятий по реализации программы «Здоровый малыш».

Глава I
Санитарно-гигиенические условия
обучения и воспитания детей
в МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок»

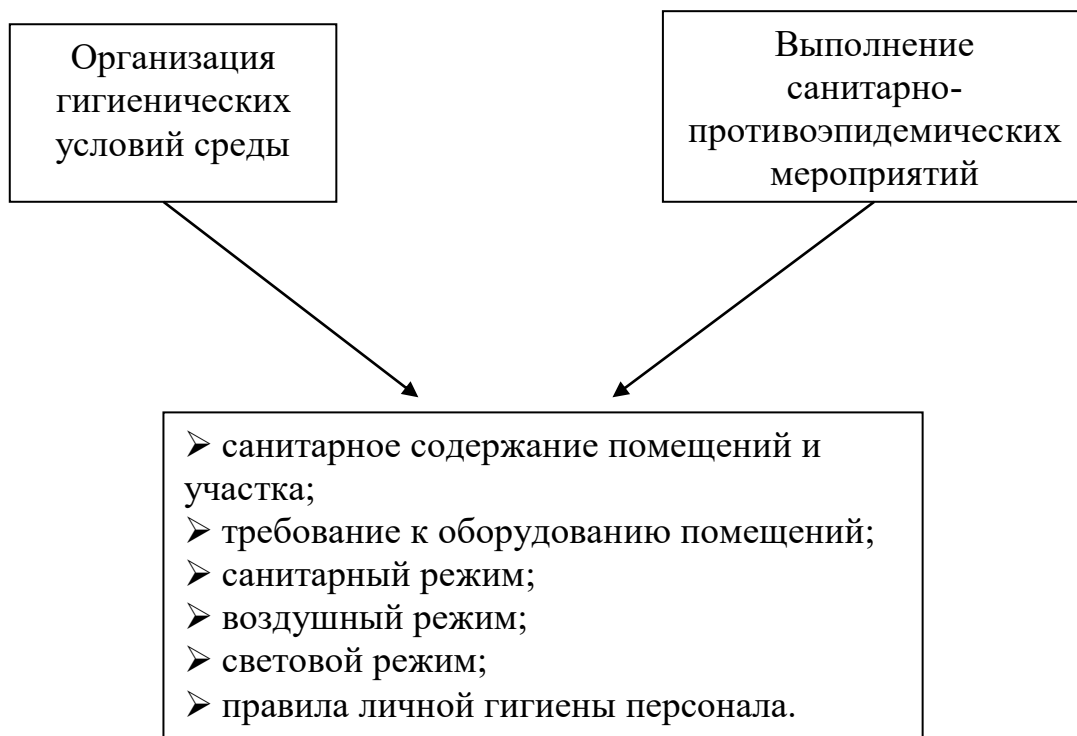
Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

- СанПиН 2.4.3648-20 " Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи." утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм». Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. N 61573.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"(Зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 29 января 2021 г. № 62296).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 N 58824).

и включают в себя:

- санитарно-гигиенические нормы и правила содержания ДОУ;
- гигиенические требования к максимальной нагрузке на детей во время непосредственно образовательной деятельности;
- гигиеническое обучение и воспитание детей;
- санитарно-гигиеническое просвещение сотрудников.

1.1. Санитарно-гигиенические нормы и правила содержания
МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок».



1.2. Гигиенические требования к максимально допустимому объему образовательной нагрузки на детей дошкольного возраста во время непосредственно организованной образовательной деятельности.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам **СанПиН 2.2/2.4.3590-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм». (Зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 18 декабря 2020г. № 61573).

СанПиН 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)», направленное на обеспечение безопасных условий деятельности детского сада, осуществляющих образовательную деятельность по реализации основных и дополнительных образовательных программ.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ,

для детей дошкольного возраста составляет:

- в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 30 мин.,
- в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа,
- в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут,
- в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут

Продолжительность образовательной деятельности:

- для детей 4-го года жизни - не более 15 минут,
- для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,
- для детей 6-го года жизни - не более 25 минут.
- для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки

в первой половине дня:

- в младшей группе не превышает 30 минут.
- в средней группе не превышает 40 минут.
- в старшей группе - 50 мин. или 75 мин. при организации одного занятия после дневного сна.
- в подготовительной группе - 90 минут..

В середине времени, отведенного на образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами образовательной деятельности - не менее 10 минут. Между музыкальными занятиями проводится влажная уборка помещения с применением дезрастворов.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине

образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на образовательную деятельность.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями.

Продолжительность использования ЭСО (использование интерактивной доски) с детьми 5-7 лет не более 7 минут, суммарно в день не более 20 минут.

В соответствии с Законом «Об образовании» для воспитанников ДООУ предлагаются дополнительные образовательные услуги, которые организуются в вечернее время 2-3 раза в неделю продолжительностью 25-30 минут с детьми старшего дошкольного возраста.

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно:

- игровые,
- сюжетные,
- интегрированные формы образовательной деятельности.

Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности.

В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера.

Одной из форм образовательной деятельности является «занятие», которое рассматривается как - занимательное дело, без отождествления его с занятием как дидактической формой учебной деятельности. Это занимательное дело основано на одной из специфических детских деятельностей (или нескольких таких деятельностях – интеграции различных детских деятельностей), осуществляемых совместно со взрослым, и направлено на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей (интеграция содержания образовательных областей). Реализация занятия как дидактической формы учебной деятельности рассматривается только в старшем дошкольном возрасте.

При организации организованной образовательной деятельности необходимо соблюдать следующие санитарно-гигиенические требования:

- проветривание помещения;
- влажная уборка;
- правильная подборка и расстановка мебели по отношению к источникам света с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- соблюдение осанки во время занятия;
- соотношение и длительность каждой части занятия.

1.3. Гигиеническое обучение и воспитание детей МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок».

Задача гигиенического обучения и воспитания - формирование осознанных культурно-гигиенических навыков на фоне все возрастающей активности и самостоятельности детей.



Организованные виды детской деятельности направлены

в младшем дошкольном возрасте:

- на развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
- на развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомимику;
- на развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие формы положительного отношения к людям через переживания;
- на освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим людям;
- на развитие положительного отношения к себе и к своему имени;
- на развитие представлений детей о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенностях поведения мальчиков и девочек.

в среднем дошкольном возрасте:

- на развитие представлений о своем теле: знакомство с условным изображением строения человеческого тела; органы чувств; дыхательная и пищеварительная системы;
- на развитие представлений о себе и своей семье.

в старшем дошкольном возрасте:

- на приобщение к нормам здорового образа жизни;
- обогащение представлений о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.

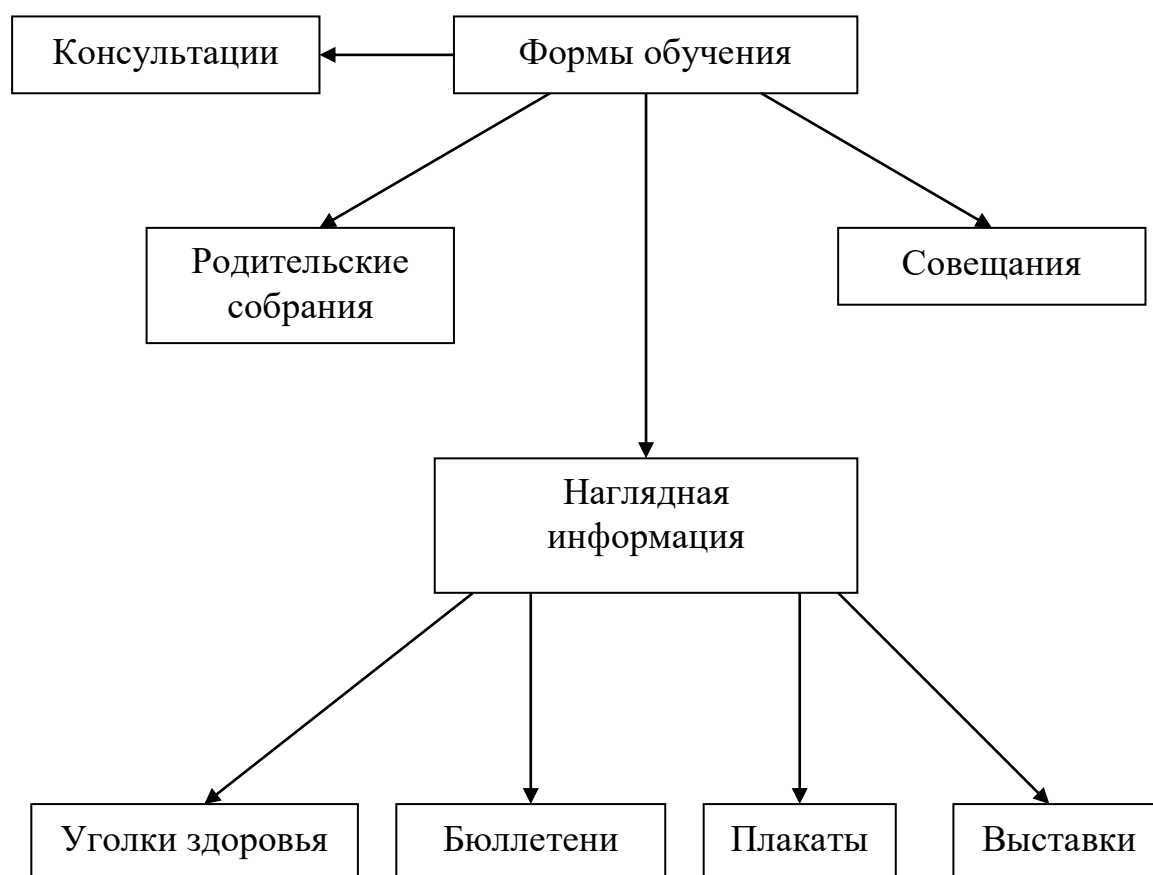
Поэтапное формирование здорового образа жизни:

- Усвоение знаний о здоровом образе жизни, профилактике заболеваний. На основании знания окружающей реальности у детей дошкольного возраста формируются определенные позиции (тревога; ужас; волнение; сомнение; интерес; воодушевление; радость; уверенность; наслаждение; покой и другие), которые представляют собой эмоциональные предрасположения к формированию мотивации здорового образа жизни.
- Формирование мотивации здорового образа жизни: мотивационная установка; желание; убеждение; привычка; интерес; направленность личности.
- Самоопределение личности, то есть осознанный выбор здорового образа жизни. Критерием осознанного выбора здорового образа жизни является ориентация личности на развитие знаний, умений, навыков по укреплению собственного здоровья, формированию культуры здоровья.

1.4. Санитарно-гигиеническое просвещение сотрудников и родителей МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок».

Правила обучения.

- Систематичность обучения и постепенное усложнение материала.
- Наличие наглядных средств пропаганды санитарных знаний.
- Разнообразие средств пропаганды и соответствие их поставленным задачам.
- Выдача печатного материала.
- Контроль приобретенных знаний.



Глава II

Питание

Организация питания в МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок».

В МБДОУ «Детский сад №61 «Теремок» организовано трехразовое питание. Блюда готовятся на пищеблоке.

Источник финансирования - бюджет.

Питание детей в детском саду организуется в соответствии с 10-дневным меню, разработанным с учётом физиологических потребностей детей в калорийности и пищевых веществах и утвержденным Роспотребнадзором. В ДОУ имеется картотека блюд с разработанными технологическими картами, позволяющими выдерживать все требования к приготовлению разнообразных детских блюд.

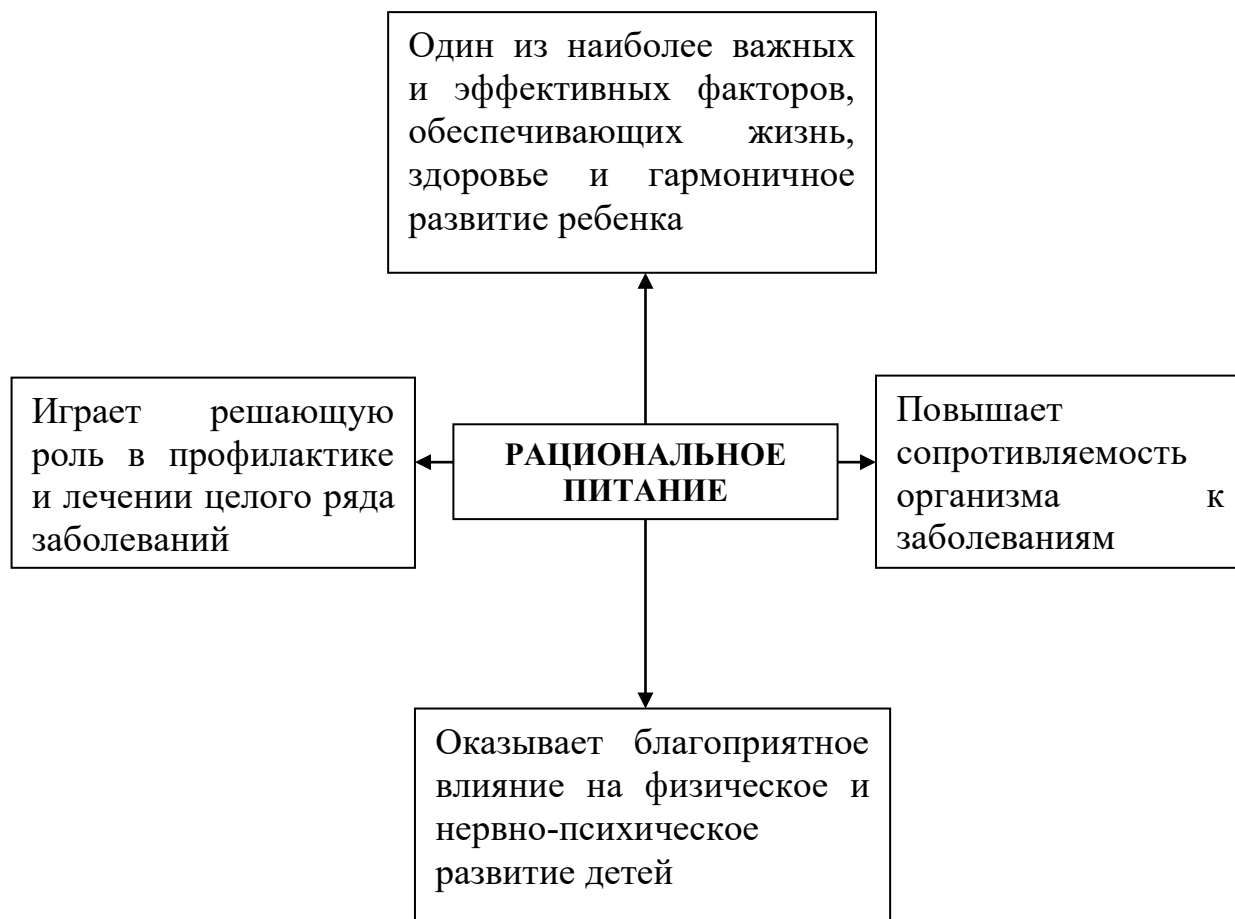
При организации питания соблюдаются возрастные, физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах.

Важно правильное распределение различных продуктов в течение суток.

В организации питания ребенка раннего и дошкольного возраста большое значение имеет соблюдение определенного режима, что обеспечивает лучшее сохранение аппетита.

Выдача готовой пищи с пищеблока и приём пищи в группе осуществляется согласно режиму дня.

Перед раздачей пищи в группы медицинская сестра снимает пробу. Ежедневно проверяется качество поставляемых продуктов, осуществляется контроль за сроками реализации и правильностью их хранения.





Суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1 - 3 года	3 - 7 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат.потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим. состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963

Глава III

Физическое воспитание

3. Физическое воспитание детей МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок».

3.1 Методы физического воспитания.



3.2. Средства физического воспитания детей



3.3 Формы организации физического воспитания детей дошкольного возраста

№ п/п	Формы организации	Вторая гр раннего возраста	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготови тельная группа
1	Утренняя гимнастика: а) традиционная	+	+	+	+	+
	б) утренние пробежки			+	+	+
	в) на подвижных играх	+	+	+	+	+
	г) ритмика			+	+	+
	д) игрового характера	+	+	+	+	+
2	Физкультурные занятия: а) традиционные	+	+	+	+	+
	б) в игровой форме	+	+	+	+	+
	в) с тренажёрами			+	+	+
	г) эстафеты-соревнования		+	+	+	+
	д) тематические		+	+	+	+
3	Прогулки-походы		+	+	+	+
4	Физкультурные праздники и развлечения	+	+	+	+	+
5	Дни здоровья	+	+	+	+	+
6	Закаливания	+	+	+	+	+
7	Корригирующая гимнастика (зрительная, дыхательная, профилактика плоскостопия).	+	+	+	+	+
8	Двигательная разминка	+	+	+	+	+
9	Физкультминутки	+	+	+	+	+
10	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	+	+	+	+	+
11	Спортивные игры и упражнения		+	+	+	+
12	Гимнастика после дневного сна	+	+	+	+	+
13	Самостоятельная двигательная активность детей	+	+	+	+	+
14	Кружки, секции;				+	+

3.4 Способы физического воспитания

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической безопасностью и оздоровительной направленностью воспитательно-образовательного процесса.

Медико-профилактические технологии предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований СанПиНов, организацию здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные технологии представлены развитием физических качеств, двигательной активности, становлением физической культуры детей, дыхательной гимнастикой, массажем и самомассажем, профилактикой плоскостопия и формированием правильной осанки, воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Психологическая безопасность направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса включает в себя учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей и интересов детей, предоставление ребенку свободы выбора, создание условий для самореализации, ориентацию на зону ближайшего развития.

Виды здоровьесберегающих технологий

- 1 Технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики).
- 2 Технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурная непосредственно образовательная деятельность, проблемно-игровая непосредственно образовательная деятельность, коммуникативные игры, непосредственно образовательная деятельность из серии «Здоровье», самомассаж, биологическая обратная связь (БОС)).
- 3 Коррекционные технологии (арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика).

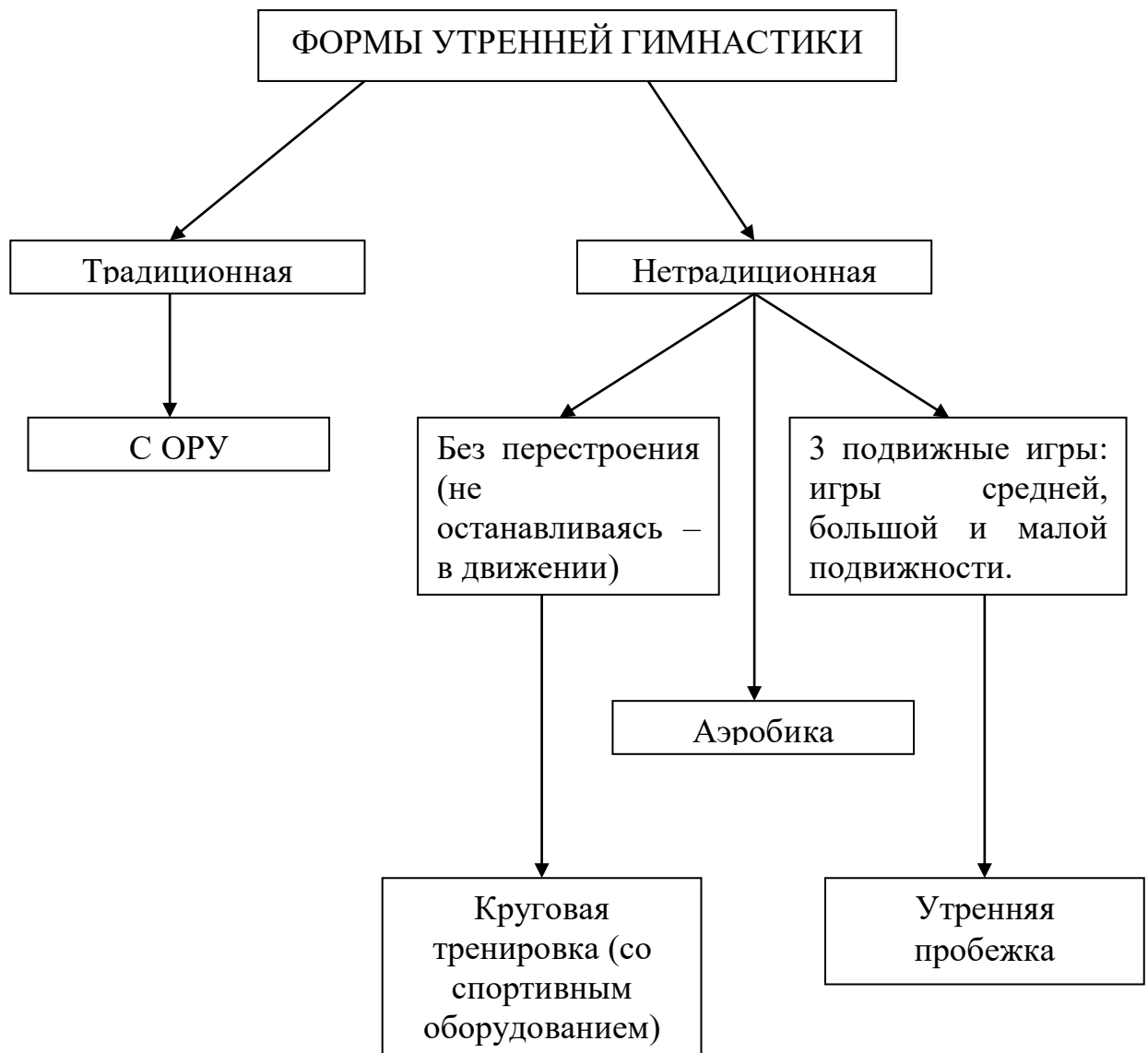
3.5 Утренняя гимнастика.

Цели:

1. Повысить жизнедеятельность организма.
2. Пробудить организм после сна.
3. Растормозить нервную систему.
4. Тренировка сердечно-сосудистой системы.
5. Содействует обмену веществ, углубляет дыхание.
6. Воспитывает у детей концентрацию внимания, вызывает радостное мышечное ощущение.
7. Повышает умственную деятельность.
8. Содействует разностороннему воспитанию.

Дозировка утренней гимнастики.

Группа	Длительность, мин.	Количество	Дозировка	Мелкий бег в начале		Бег в конце
				I половина	II половина	Интенсивный бег
Вторая группа раннего возраста	4-5	3-4	4-5	20-30'	40'	10-15' (2 раза)
Младшая группа	5-6	5-6	5-6	30-40'	50-60'	15-20' (2 раза)
Средняя группа	6-8	6-7	4-7	1 м	1,5 м	20-30' (2 раза)
Старшая группа	8-10	6-8	5-8	1,5 м	2 м	30-40' (2-3 раза)
Подготовительная группа.	10-12	8-10	6-10	2м (300м)	3м (400м)	30-40' (2-3 раза)



3.6 Гимнастика после дневного сна.

Цели:

1. Поднять настроение и мышечный тонус.
2. Профилактика нарушений осанки и стопы.



3.7 Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Цели:

1. Комплексное формирование культуры движений.
2. Систематическое осуществление оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
3. Воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физической культуре и спорту.

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

- Традиционные.
- Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.
- Сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления;
- Занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.
- Занятия в форме оздоровительного бега.
- Занятия, основная часть которых носит ярко выраженный нетрадиционный характер (ритмика, логоритмика).

Важным условием является проведение всех занятий в музыкальном сопровождении.

Дозировка физкультурных занятий.

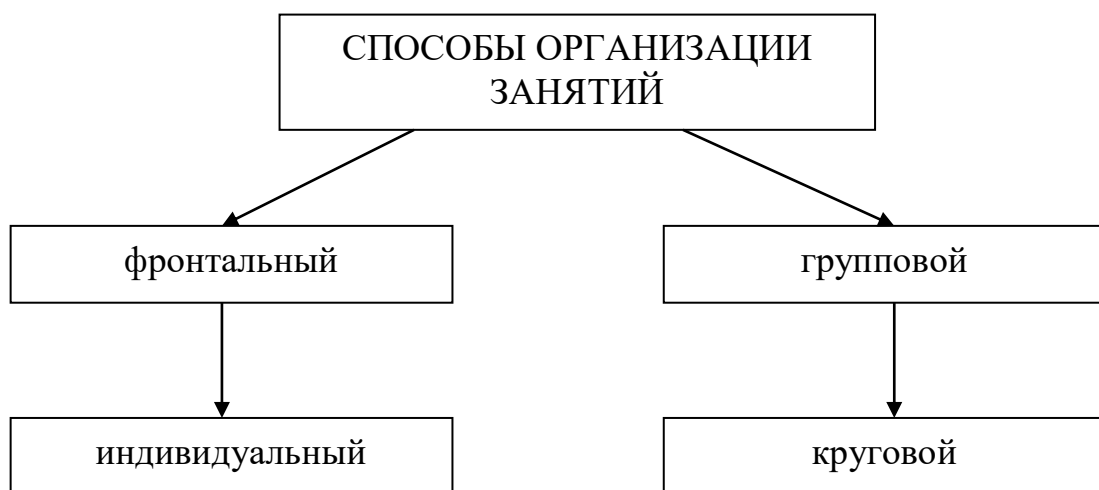
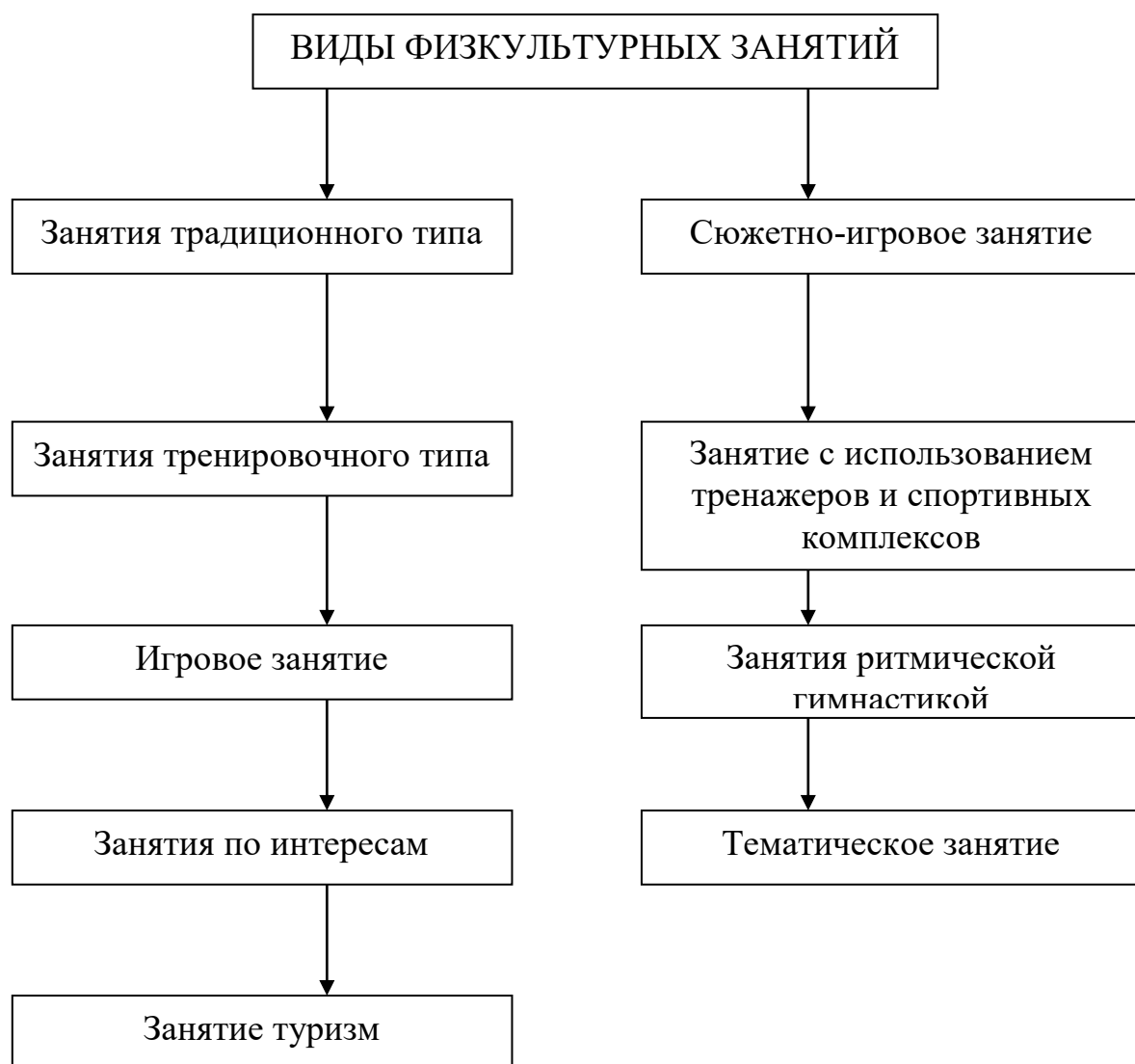
Вторая гр раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
До 10 минут	До 20 мин.	До 25 мин.	До 30 мин.	До 30 мин

Организация рациональной двигательной активности.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учетом группы здоровья – подгрупповые);
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.



Глава IV

Лечебно-оздоровительная работа

4.1. Система закаливающих мероприятий МДОУ Детский сад № 61 «Теремок».

Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка по всем неблагоприятным факторам внешней среды.

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- облегченная одежда для детей в детском саду;
- зарядка после сна;
- полоскание рта прохладной водой.
- контрастное обливание ног (летом);
- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;
- хождение босиком по спортивной площадке (летом);
- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
- использование элементов психогимнастики на занятиях по физической культуре.

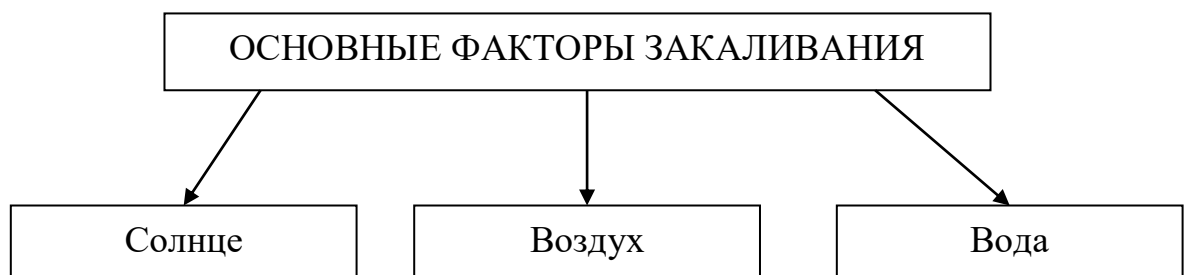
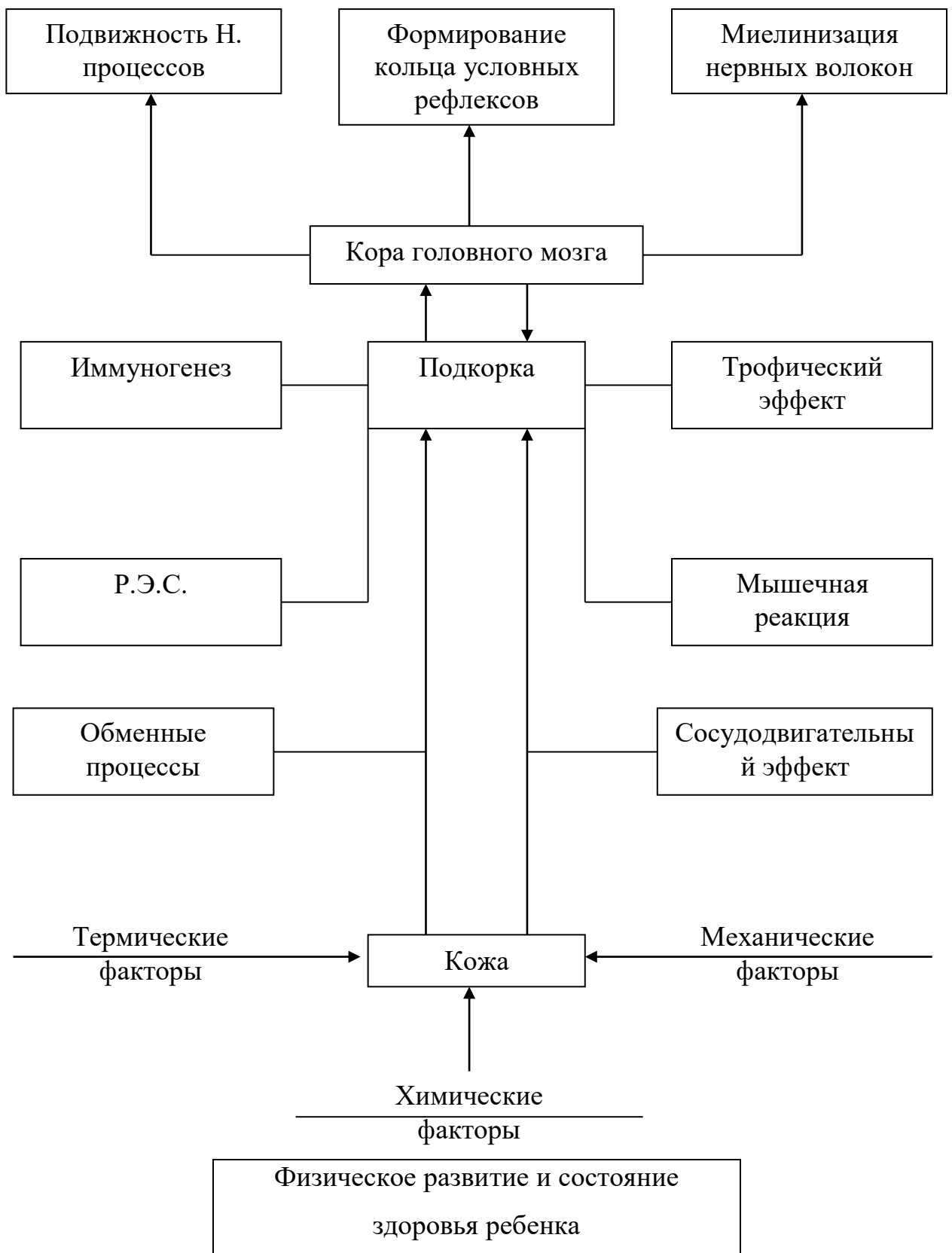


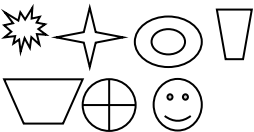
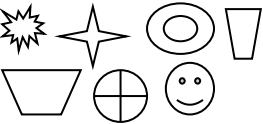
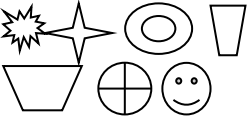
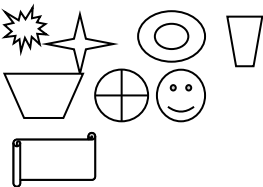
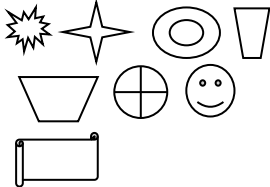
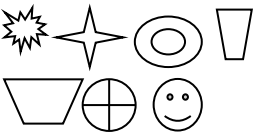
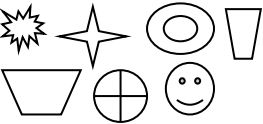
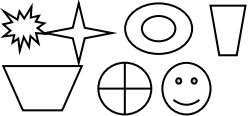
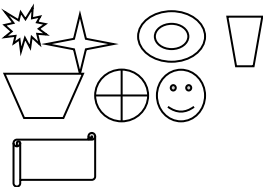
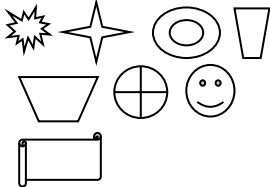
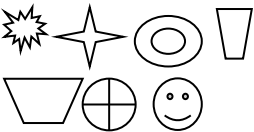
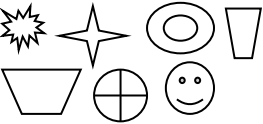
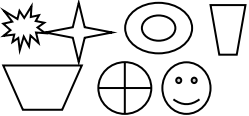
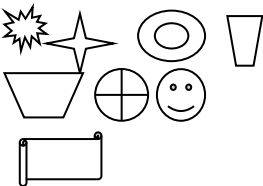
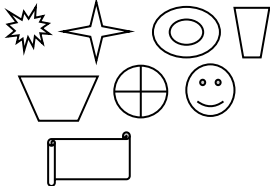
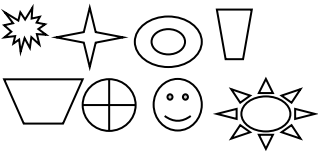
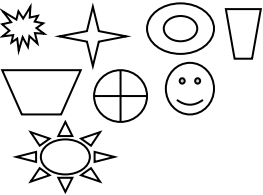
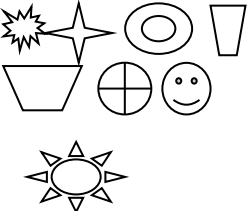
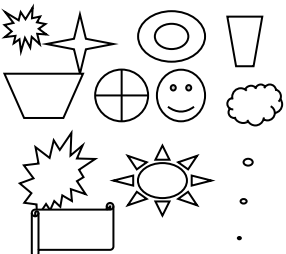
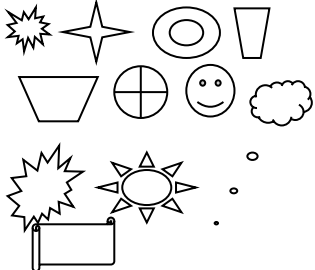
Схема физиологических механизмов закаливания.



Система закаливания и лечебно-профилактическая работа

№	Оздоровительные мероприятия	Возрастные группы				
		Вторая гр. раннего возраста.	мл. группа	средняя группа	старшая группа	подгот. группа
1.	Прием на воздухе	до -11° С	до -11°С	до -12°С	до -13°С	до -15°С
2.	Сквозное проветривание в отсутствие детей, а прекращается за 15 мин. до прихода детей.	До прихода детей, во время первой и второй прогулок, во время сна				
3.	Воздушно – температурный режим.	От +22°С до +18°С				
4.	Утренняя гимнастика	В теплый период года проводится на улице				
		В группе	В физкультурном зале в облегченной форме одежды босиком или в носках			
5.	Физкультурное занятие	2 раза в зале	2 раза в зале (летом - на воздухе) 1 раз на воздухе круглый год			
6.	Прогулка (подвижные игры, упражнения, спортивные игры)	ежедневно 2 раза				
7.	Закаливание	ежедневно				
8.	Сон	+17°С + 18°С			+ 16 С +18°С	
9.	После сна (гимнастика с элементами танца, босохождение, воздушные ванны, влажное обтирание)	2-3 мин.	3-4 мин.		6 мин.	
10.	Гигиеническое процедуры (умывание, полоскание рта после еды водой комнатной температуры)	Ежедневно согласно режиму дня				
11.	Кварцевание помещений в отсутствие детей.	По мере необходимости				
12.	Закаливающие процедуры (солнечные и воздушные ванны, босохождение и т.д.)	Особенно в летний период				
13.	Деятельность по оздоровлению детей	Ежедневно в летний период				

Циклограмма закаливающих процедур МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок».

Время года	Возраст				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	5-7 лет
Осень					
Зима					
Весна					
Лето					

Условные обозначения

Закаливание воздухом



утренний прием на
свежем воздухе;



сон с доступом
свежего воздуха;



воздушные ванны;



воздушные ванны с
упражнениями;



солнечные ванны;
босохождение после
сна в комплексе с



дыхательными
упражнениями;



- ходьба босиком на
участке.

Закаливание водой



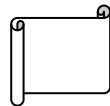
умывание в течение
дня прохладной
водой;



умывание и
обливание рук до
локтя прохладной
водой;



полоскание рта
прохладной водой;



влажное обтирание
варежкой до пояса;



контрастное
обливание ног;

4.2 Летне-оздоровительная работа МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок».

является составной частью системы лечебно-профилактических мероприятий.

В нее входит:

1. организационно-методическая работа;
2. задачи физического воспитания;
3. двигательный режим в течение дня;
4. закаливающие мероприятия;
5. охрана жизни и здоровья детей;
6. организация питания детей в летний период.

Формы организации летне-оздоровительной работы



4.3. Лечебная физическая культура.

Задачи:

- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- осуществлять своевременную коррекцию имеющегося паталогического и предпаталогического состояния;
- формировать и закреплять навыки правильной осанки;
- повышать неспецифическую сопротивляемость организма.



Комплексное исследование здоровья дошкольников

Исследование состояния здоровья детей специалистами здравоохранения, выделение “группы риска”, выявление других функциональных нарушений.

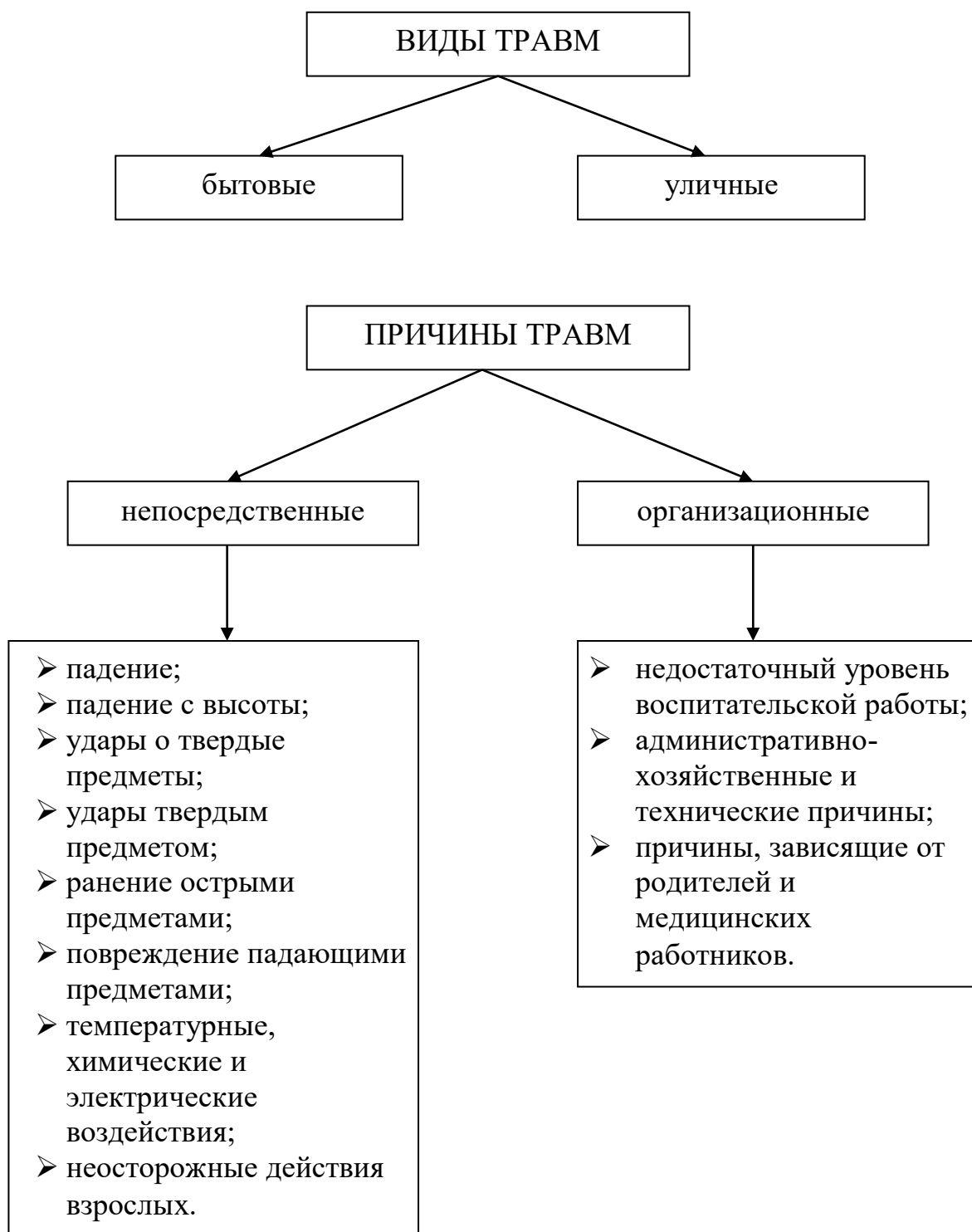
Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДОО с целью динамичного наблюдения за их развитием.

Определение соответствия образовательной среды (материально-техническое обеспечение образовательного процесса, характеристика педагогического коллектива, организация образовательного процесса) состоянию здоровья ребенка и своевременное выявление факторов риска для его здоровья и развития.

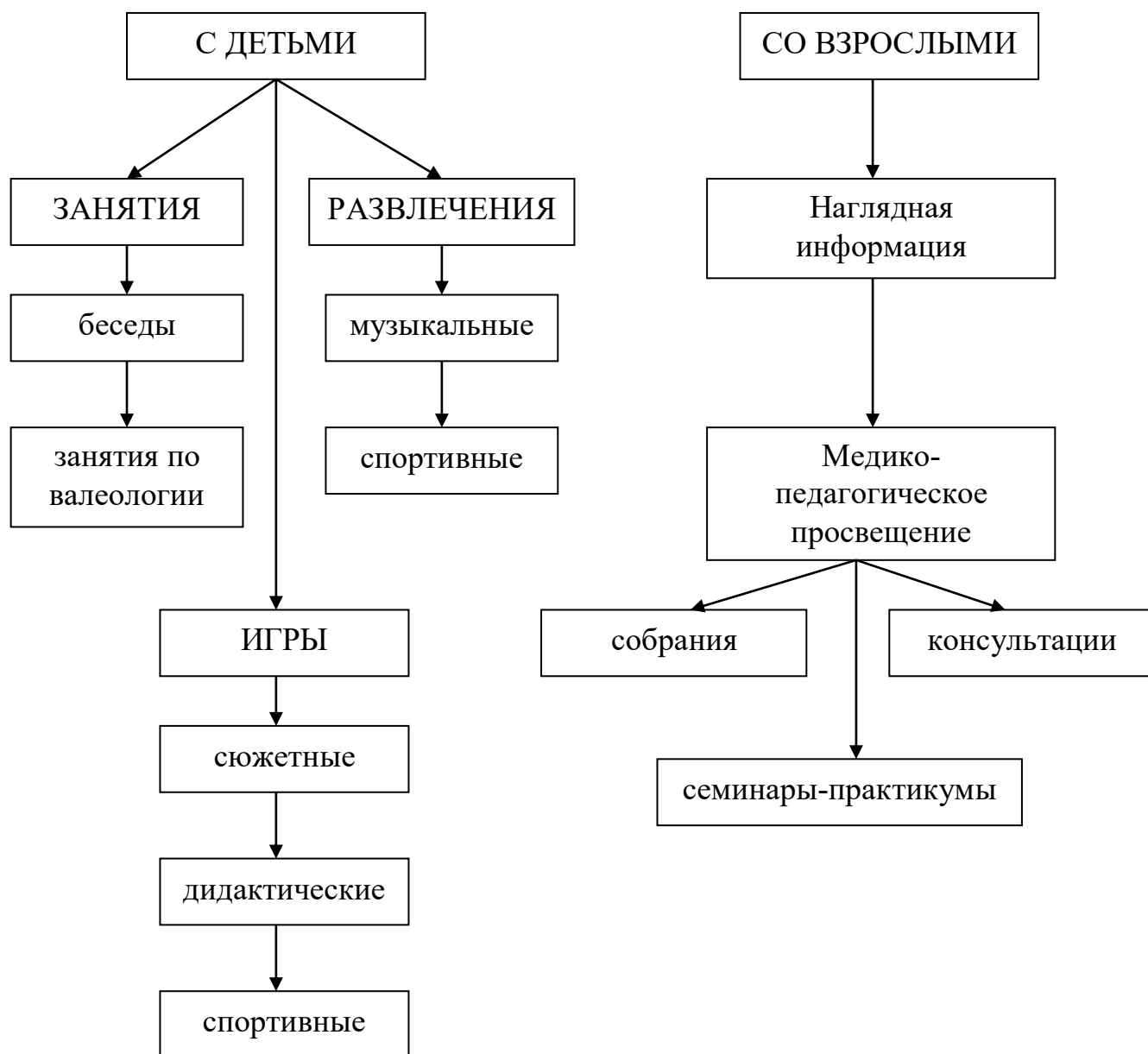
Глава V

Профилактика детского травматизма

Одной из важных задач воспитательной работы в дошкольном учреждении является предупреждение несчастных случаев (травм) среди детей.



Формы работы в МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок».
по профилактике детского травматизма.



Глава VI

Система мероприятий по реализации программы

«Здоровый малыш!»

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
I. Санитарно - гигиенические условия воспитания.			
1.	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенического и противоэпидемического режимов в ДОУ согласно санитарных правил "Устройства и содержания детских дошкольных учреждений № 3231 - 85	постоянно	Заведующий, медсестра
2.	Составление сетки занятий, проведение с учетом динамики работоспособности детей в течении дня и недели.	август	Заведующий, Старший воспитатель
3.	Сокращение количества занятий в неделю за счет комплексного их проведения и совместной деятельности воспитателя и детьми.	по мере необходимости	Воспитатели
4.	Обучение старших дошкольников валеологии на специальных занятиях.	в течение года	Старший воспитатель
5.	Организация режима дня ребенка в соответствии с его физическими способностями и эмоциональной реактивностью.	постоянно	Воспитатели
6.	Воспитание у дошкольников культурно-гигиенических навыков в соответствии с ФГОС	постоянно	Воспитатели
7.	Обеспечение ДОУ медикаментозными средствами, моющими и дезинфицирующими средствами в соответствии с нормативами.	по мере необходимости	Заведующий, медсестра, Завхоз
8.	Построение предметно-пространственной развивающей среды и постоянное ее совершенствование в соответствии с ФГОС.	в течение года	Старший воспитатель, Воспитатели
II. Питание.			
1.	Обеспечить выполнение натуральных норм питания в ДОУ.	постоянно	Заведующий, Медсестра
2.	Обеспечить соблюдение калорийности и химического состава блюд.	постоянно	Медсестра
3.	Проводить "С" витаминизацию третьего блюда.	ежедневно	Медсестра
4.	Составление перспективного меню по технологическим карточкам.	еженедельно	Заведующая, Медсестра
III. Физическое воспитание.			
1.	Организовать регулярные занятия физической культурой, преимущественно на свежем воздухе, проводимые инструктором по физической культуре при участии воспитателя и музыкального руководителя.	постоянно	Заведующая, Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре
2.	Составлять график двигательной активности и соблюдать его в каждой возрастной группе.	постоянно	Воспитатели
3.	Добиваться достижения моторной плотности занятий по физкультуре в зале до 80%,на улице до 60%.	постоянно	Инструктор по физической культуре Воспитатели.

4.	Организовать проведение оздоровительного бега на свежем воздухе.	постоянно	Инструктор по физической культуре
5.	Обеспечить преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности.	постоянно	Воспитатели
6.	Проводить мониторинг физической подготовленности ребенка	в конце учебного года	Инструктор по физической культуре Воспитатели.
7.	Разработать перспективный план занятий познавательного цикла, по формированию потребности к здоровому образу жизни по возрастным группам.	к новому учебному году	Старший воспитатель
8.	Осуществлять медико-педагогический контроль за проведением занятий по физической культуре.	постоянно	Медсестра Старший воспитатель
9.	Приобрести необходимое количество спортивного инвентаря.	к новому учебному году	Заведующая

IV. Лечебно-оздоровительная работа.

1.	Проведение углубленного осмотра детей с целью раннего выявления заболеваний врачами-специалистами.	один раз в год	Медсестра Заведующая ДШО пол-ки № 4
2.	Обеспечить диспансерное наблюдение за детьми, страдающими хроническими заболеваниями.	два раза в год	Медсестра Педиатр.
3.	Проведение профилактических прививок детям согласно плановой вакцинации.	по плану	Медсестра
4.	Составление банка данных о физическом, психическом развитии детей, состоянии здоровья детей в каждой возрастной группе.	сентябрь	Воспитатели, Медсестра.
5.	Проведение физиопроцедур по назначению врача.	постоянно	Медсестра
6.	Внедрить наиболее эффективные методы закаливания во всех возрастных группах.	постоянно	Медсестра, Воспитатели.
7.	Составление циклограммы закаливания по группам и в целом по ДОУ.	сентябрь	Старший воспитатель, Воспитатели.
8.	Проведение циклических, упражнений на воздухе в свободной одежде.	постоянно	Инструктор по физической культуре Воспитатели.
9.	Использование дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой, Бутейко и др.	постоянно	Инструктор по ФИЗО.

10	Обучение детей приемам точечного массажа и использование его в профилактике простудных заболеваний.	постоянно	Медсестра, Воспитатели.
11	Выявление причин, способствующих стрессовому состоянию детей. Использование психотренингов с целью овладения детьми элементарными навыками эмоциональной саморегуляции.	постоянно	Педагог-психолог, Воспитатели.
12	Обучение детей приемам мышечной релаксации.	постоянно	Педагог-психолог, Воспитатели.
13	Проведение бесед с детьми и родителями с целью предотвращения нервных срывов.	постоянно	Воспитатели
14	Включить упражнения по профилактике нарушения осанки и плоскостопия в комплексы утренней гимнастики и физкультурных занятий.	постоянно	Инструктор по физической культуре, Воспитатели.
16	Создать коррекционную группу для детей с нарушением осанки и плоскостопием и проводить цикл специальных занятий.	в течение года	Инструктор по физической культуре
V. Профилактика детского травматизма.			
1.	Обеспечить безопасные условия для воспитания детей в ДОУ.	постоянно	Заведующая
3.	Своевременно проводить инструктаж по технике безопасности педагогов ДОУ.	два раза в год	Старший воспитатель
3.	Проводить планомерное обучение дошкольников правилам дорожного движения.	постоянно	Воспитатели
4.	Проводить каникулярную неделю под девизом: «Детство без травм» во всех группах.	1 неделя июня	Старший воспитатель, Воспитатели.
5.	Внедрить занятия по ОБЖ для всех возрастных групп.	с сентября	Старший воспитатель, Воспитатели.

Тезаурус (терминологический словарь)

«Здоровье» - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;

«Здоровье нации» - показатель, критериями, которого являются как *демографические* (рождаемость, смертность, численность населения, средняя продолжительность жизни, заболеваемость и т.д.), так и *психологические* показатели (установка на здоровый образ жизни, на здоровье как основную жизненную ценность, как психологическую характеристику профессионального и личностного потенциала человека).

«Здоровьесберегающие образовательные технологии» - технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

«Здоровьесберегающие условия организации образовательного процесса»:

- Благоприятные условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания).
- Оптимальная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями).
- Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

«Технологии обучения здоровью» включают гигиеническое обучение (правильное питание, уход за зубами), обучение жизненным навыкам (управление эмоциями, разрешение конфликтов и др.), профилактика травматизма, профилактика злоупотребления психоактивными веществами, половое воспитание. Такие технологии реализуются путем включения соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла («Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология», «Граждановедение» и др.), введения в «вариативную» часть базисного учебного плана новых предметов («Расти здоровым», «Твое здоровье», «Педагогика здоровья» и др.), организации факультативного обучения и дополнительного образования.

«Воспитание культуры здоровья» - воспитание у учащихся личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи, сообщества физическое воспитание.

«Мониторинг» - непрерывное наблюдение за состоянием некоего процесса с целью предупреждения нежелательных отклонений по важнейшим параметрам. С позиций задач настоящего проекта, мониторинг предполагает отслеживание ряда показателей, отражающих реальное состояние физкультурно-оздоровительной работы в рамках каникулярного отдыха детей и молодежи (наличие условий для такового, уровень методической обеспеченности, присутствие специальных программ и технологий для его организации, привлечение специально подготовленного педагогического состава и др.).

Список литературы и других использованных источников

- 1 Айзман Р.И. Здоровье ребенка – эпицентр современного образования / Р.И. Айзман // Валеологические аспекты образования. – Барнаул, 1996. – С. 12.
- 2 Амонашвили Ш.А. Педагогика здоровья / Ш.А. Амонашвили, А.Г. Алексин. – М: Педагогика, 1990. – 288 с.
- 3 Андреев Ю.А. "Три кита здоровья", Москва, 1991.
- 4 Балашова В.А. Основные направления программы «Оздоровительная модель общеобразовательного учреждения / В.А. Балашова, В.П. Степаненко, Л.М. Бекетова // Завуч. – 2000. – №4. – С.65 – 69.
- 5 Бальсевич В.К. Проектирование инновационных преобразований систем физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теоретические основы физической культуры: материалы междунар. конф. – Казань, 1999. – С.88 – 89.
- 6 Барбашов С.В. Теоретико-методологические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.В. Барбашов. – Омск, 2000. – 48 с.
- 7 Баянова Л.И. Формирование валеологической культуры младших школьников: авторе. дисс. ... к. пед. н. / Л.И. Баянова. – Казань, 2002. – 24 с.
- 8 Безруких М. М., Ефимова С. П. Ребенок идет в школу: пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений, учителей начальных классов и родителей. - М.: Издат центр «Академия», 1998 - 240с.
- 9 Бикмухаметов Р.К. Физическое воспитание: учеб. пособие для педагогического колледжа / Р.К. Бикмухаметов. – Казань: РИЦ “Школа”, 2000. – 188 с.
- 10 Вавилова В.П. Современные технологии в программе профилактики, реабилитации и адаптации детей дошкольного образовательного учреждения: метод. пособие / В.П. Вавилова.– Кемерово: Изд-во Кемер. облИУУ, 2001. – 131 с.
- 11 Вульф Б.З., Синягина Н.Ю. - Мир образования.- К проблеме сохранения и укрепления здоровья школьников.- №3.-2007.-С.4-12.
- 12 Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: учеб. пособ. / В.А. Деркунская. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96с.